

山南交流館だより

発行 福山市山南交流館
福山市沼隈町大字中山南 7479 番地
電話 084-988-1981
(月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:15)
sanna-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



10月行事予定(ま)まちづくり事業(サ)サークル活動

1日(水)	ふれあいカフェさんな (サ)編み物 (サ)ぶどうサークル(気功)	10:00～ 13:30～ 13:00～
7日(火)	(サ)椿(3B 体操) (サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～ 10:00～
8日(水)	ふれあいカフェさんな (サ)ぶどうサークル(気功)	10:00～ 13:00～
11日(土)	(沼隈病院)予防医学講座(骨粗鬆症)	11:15～
14日(火)	(サ)椿(3B 体操) (ま)第6回運営委員会	10:00～ 19:30～
15日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス ふれあいカフェさんな (サ)ぶどうサークル(気功)	10:00～ 10:00～ 13:00～
18日(土)	(サ)スイートピー(F.アレンジメント)	10:00～
21日(火)	(サ)椿(3B 体操) (ま)第7回健康体操	10:00～ 13:30～
22日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス ふれあいカフェさんな (ま)第2回小地域ネットワーク研修会	10:00～ 10:00～ 13:00～
25日(土)	(沼隈病院)予防医学講座(骨粗鬆症)	11:15～
28日(火)	(サ)椿(3B 体操)	13:00～
29日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス ふれあいカフェさんな	10:00～ 10:00～

11月行事予定

4日(火)	(サ)椿(3B 体操)	10:00～
5日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス ふれあいカフェさんな (サ)ぶどうサークル(気功) (サ)編み物	10:00～ 10:00～ 13:00～ 13:30～
7日(金)	(サ)茶道	10:00～
8日(土)	広島県知事選準備	
9日(日)	広島県知事選挙	7:00～
10日(月)	(ま)第7回運営委員会	19:30～
11日(火)	(サ)椿(3B 体操) (サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～ 10:00～
12日(水)	ふれあいカフェさんな (サ)ぶどうサークル(気功)	10:00～ 13:00～
15日(土)	(サ)スイートピー(F.アレンジメント)	10:00～
16日(日)	(ま)ソフトバレーボール大会	9:00～
18日(火)	(サ)椿(3B 体操) (ま)第8回健康体操	10:00～ 13:30～
19日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス ふれあいカフェさんな (サ)ぶどうサークル(気功)	10:00～ 10:00～ 13:00～
23日(日)	(ま)山南学区防災訓練	8:45～
25日(火)	(サ)椿(3B 体操)	10:00～
26日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス ふれあいカフェさんな	10:00～ 10:00～
30日(日)	(ま)第17回山南学区文化祭	10:00～

フレイルチェック会

■〈日 時〉10月10日(金)10:00～12:00
13:30～15:30

■〈場 所〉山手コミュニティセンター

■〈対 象〉おおむね65歳以上の市民 ★要予約
(申込先)健康推進課 電話:084-928-3421



持参物や他の日程等
←はこちらから



第17回山南学区文化祭 ～芸能・展示・模擬店募集～

■〈日 時〉11月30日(日)10:00～

■〈場 所〉山南交流館

■〈申 込〉10月1日(水)から、申込用紙は山南交流館にあります。
申込締切:11月1日(土)

■募集内容は、芸能発表、展示発表、出店です。

☎988-1981
(山南交流館)



企画展示

「SHOUWAの生活100年展」 ～語り継ごう 昭和の 暮らし～ 開催中

■〈期 間〉10月1日(水)～11月中旬まで
(開館時間内)

■〈場 所〉山南交流館ロビー

地域の皆さま、たくさんの貴重な品を貸し出していた
下さりありがとうございます。

明治時代から昭和時代を経て今まで大切に使われ
てきたものを入れ替えながら展示する予定です。展
示の中には懐かしいと思う道具があるのではないでしょ
うか？

昔は保健室とは言わず衛生室と言っていたと記憶さ
れてる方もいらっしゃるはず。手水台(衛生室にあった
もの)の展示もあります。

循環型の生活に思いをはせ、消費型の
今の生活を見直してみませんか。

アイロンの数々→



第7回 健康体操

☎988-1981
(山南交流館)

♥いつまでも若々しく健康でありたい！

「第7回健康体操」に多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

■〈日 時〉10月21日(火)13時30分～

■〈場 所〉山南交流館 視聴覚室

■〈持参品〉飲み物、タオル、動きやすい服装でおこしください。

★申込は不要です。

第20回ソフトバレーボール大会

■〈日 時〉11月16日(日)9時20分頃～開会式

■〈場 所〉沼隈体育館

応援よろしくお願いします。

移動図書館 のぞみ号

■〈と き〉10月20日(月)
14:15～14:45

■〈ところ〉山南交流館前
11月は18日(火)です。

☎932-7222
(移動図書館)

2025 年度 市税納期限

国民健康保険税 4期 10月31日(金)
市・県民税(普通徴収) 3期 10月31日(金)

詳しくは福山市ホームページへ
<http://www.city.fukuyama.hirosima.jp>

2025年度 住民学習会 実施報告

■9月6日(土)13 日(土)27 日(土)
今年度も、各日とも3単位自治会ごとで、「無意識の思い込み発見カルタ」を使い、住民学習会を行いました。
いままでの住民学習会と雰囲気を変えるため、ちょっとだけ工夫してみました。
カルタは全部で44枚あり、今回は、7枚の題材に取り組みました。
各日とも活発な意見交換で、時間が足りないほどでした。
「思い込みはやめよう」「災害は心のどこかで油断してる」「女の子は女の子らしく」などなど。
「無意識の思い込み」は誰にでもあるものです。
ただ、「無意識の思い込みによって、人を傷つけることがあること」に気づききっかけにつながればと思っています。



いろんな意見を言えたり、聞けたり
良かったよ!!

山南小学校5年生ブドウジャムづくりに挑戦

■9月16日(火)山南小学校
福祉を高める会の地域先生の指導で、山南特産のニューベリーAで「ぶどうジャム」づくりに挑戦！1年生の時には「昔の遊び」、2年生では「かしわ餅とちまきづくり」、そして5年生になったら「ぶどうジャム」の学習ができる待ちわびていた児童も多いのでは？

集中！してます



●●●済美校区人権問題講演会事業●●●

福山空襲 広島原爆投下 長崎原爆投下から80年…
未来を創っていく若い世代が思うこと…
平和を受け継ぐ
～つなぐ つながる 福山・広島・世界へ～

◇ふくやまピース・ラボ

ふくやまピース・ラボ1 1 期

◇梶原百恵さん

ふくやまピース・ラボ4期～7期

- ・第2 3代高校生平和大使
- ・EXPRESS HIROSHIMA プロジェクト代表

◇小川美波さん

広島市立基町高等学校創造表現コース1 6期生

◇大迫美晴さん

広島市立基町高等学校創造表現コース1 9期生

と き 10月4日(土)14時～

ところ 瀬戸コミュニティセンター

(福山市瀬戸町大字地頭分8 0番地1)

●入場無料／手話通訳・要約筆記あります。

●主 催 瀬戸地域民主化推進協議会／
津之郷学区人権学習推進協議会／
赤坂学区人権学習推進協議会／瀬戸交流館／
津之郷交流館／赤坂交流館／
瀬戸コミュニティセンター／南部地域振興課

●問合せ 南部地域振興課

☎084-980-7713／Fax 084-987-2382

第6回健康体操

■9月9日(火)

「百歳体操」を重りをつけて行いました。
体力・筋力をつけ、いつまでも健康で元
気であるための「健康寿命」をのばしま
しょう。



清神会館から山南交流館に建物表示を変えました。



福山市食生活改善員さんによる
シニア食生活改善教室

■9月11日(木)

「第2回シニア食生活改善教室」は「食品備蓄・ローリングストック」で調理！
メニューは次のとおりです。

- ・備蓄de炊き込みご飯(焼き鳥缶や水煮大豆など)
 - ・備蓄de和え物(イカ天、塩昆布など)
 - ・備蓄deカレースープ(レトルトカレーなど)
 - ・備蓄deチョコクランチ(乾パン、チョコレートなど)
- 自宅にあるストック品で工夫して作ってみるのも楽しそう。

※ローリングストックとは、非常持ち出し袋の中に準備している食品を定期的に入れ替えることです。

できあがり～～♡

